

女性の健康生活について：運動の興味の有無との関係

著者	久保田 佑子
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	4
ページ	57-72
発行年	1972
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00002079/

女性の健康生活について

— 運動の興味の有無との関係 —

On Womens' Health — Its Relation to Their Interest in Physical Activities —

久保田 佑子
Yuko Kubota

I 目 的

現代の私達をとりまく生活条件は、健康生活の面からみるとかならずしも望ましい条件を備えているとはいえない。むしろ、人口の都市集中化現象及び生活様式の機械化などにより、日常生活から自然をうばい身体活動をうばっている。健康を保ち、体力を維持増進するためには、栄養や休養をとることはもちろんのこと、運動をすることも必要なことである。特に活気に満ちた生活を送るためには積極的に運動することが大切である。

女性の日常生活では、最近スポーツサークルなどにより運動する意欲があらわれてきているが、生活の時間的、経済的ゆとりの欠如や指導者、施設等の不足のために必ずしも十分に行なわれていない。これら女性の健康生活について、㊶健康観、㊶健康についての関心度、㊶生活構造、㊶スポーツについての関心度などについて調査研究をした。共同研究でその実態報告は発表済みであるので、ここではさらに運動の興味の有無、即ち運動に興味がある人と運動に興味がない人、さらに興味度のちがいから上記の内容について、どのような差異があるかを調べ、これらを通し、女性が自己にあった健康生活をしていくための健康意識の持ち方、生活構造の工夫の仕方、女性に適した運動等、その参考資料を得たいと考えた。

II 調査対象及方法・内容・調査人数

1. 対 象

札幌市在住の婦人を地区別（主として中心部、団地、効外）に分け、幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、各種学校などの児童生徒を通じ家庭で記入してもらった。

2. 方 法

質問紙使用

表1 調査人数

	項 目	20 代		30 代		40 代		総 合		h
		N	%	N	%	N	%	N	%	
① 運動に興味がある	①みる好き・する好き	43	51.1	49	40.8	23	25.8	115	39.2	± 5.7
	②みる好き・する嫌い	23	27.3	26	21.6	35	39.3	84	28.6	± 4.2
	③する好き・みる嫌い	10	11.9	17	14.1	9	10.1	36	12.2	+ 4.2 - 3.2
	①・②・③の合計	76	90.4	92	76.6	67	75.2	235	80.2	± 4.7
② 運動に興味がない	④みる嫌い・する嫌い	8	9.5	28	23.3	22	24.7	58	19.7	± 4.7
	調 査 実 数 (不 記 入)	84 (9)		120 (21)		89 (28)		293 (58)		

(注) 百分率信頼幅(h) 萩野式

3. 調査月日

予備調査 昭和45年3月

本調査 昭和45年5月

4. 調査人数

配布約700名, 回収約60%

本調査資料 293名(10代, 50代)不記を除く。

5. 内 容

運動の興味の有無は, 運動に興味があるといっても運動に対しての「みる」興味と「する」興味がある。「あなたは運動が好きですか」という質問に対して, 「みる」ことも「する」ことも好きと答えている者を①の層とし, 「みる」ことは好きだが「する」ことは嫌いと答えている者を②の層とし, 「みる」ことは嫌いだが「する」ことは好きと答えている者を③の層, 「みる」ことも「する」ことも嫌いと答えている者を④の層とした。①, ②, ③の層を運動に興味がある層①, ④の層を運動に興味がない層②として, 運動の興味の有無から, 又①, ②, ③, ④の層を興味度のちがいから分析してみた。

表1によると調査人数は293名, そのなかで運動に興味がある層①は235名, これを興味度のちがいでわけてみると,

① 「みる, する」好きの層 115名

② 「みる」好き, 「する」嫌いの層 84名

③ 「みる」嫌い, 「する」好きの層 36名

運動に興味がない層②

④ 「みる, する」嫌いの層 58名

であった。

Ⅲ 結 果 と 考 察

1. 健康観

(1) 健康状態の自覚

現在の健康状態をどのように感じているか、運動の興味の有無でみるとほとんど差がなく、「ふつう」と感じているものが多く、全体的に健康である人（よい、ふつう）が多かった。興味度のちがいでみると、①と③の運動をすることが好きの層に、健康であると自覚している人が21.7%、30.5%と高い。健康に対する自覚が年代によってどのように変化するかをみると、「あまり健康でない」と答えた人は18才～24才までは、ほぼ5%ぐらいで大部分の人は「健康である」と考えているが、25才～39才では、10～15%ぐらいになり、40才以上になると20%以上になる。60才以上になると半数近くの人があまり健康でないと意識している。運動の興味の有無でみると、「健康でない」と答えている人は、運動に興味のある層では、年代ごとにあまり大きな差はみられないが、運動に興味のない層では、20代の13%、30代の11%と比べ、40代が23%と年代別の差があらわれた。

(2) 健康であると感じている現象

運動の興味の有無では、ほとんど差がなく「熟睡できる」、「食欲がある」、「病気をしない」、「排便生理が順調」等の現象が過半数をしめていた。健康のパロメーターとして以上の4つの現象は、運動の興味の有無に関係なく上位をしめていた。

興味度のちがいでみると、「熟睡できる」、「食欲がある」、「病気をしない」、「排便生理が順調」は、興味度のちがいからみても各層にそれぞれ現象として高い割合をしめていたが、それ以外でみると「活気意欲がある」、「無理がきく」、「身体のどこも痛くない」、「肩がこらない」の現象では、①と

図1 「あまり健康でない」と答えた人
(女子)

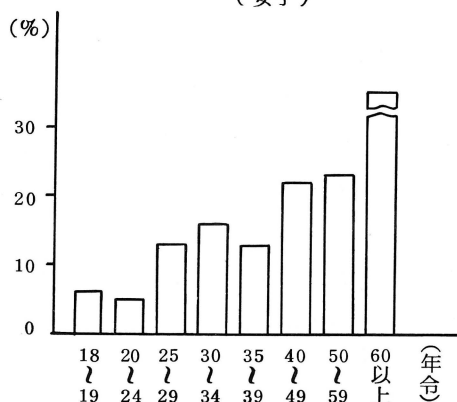
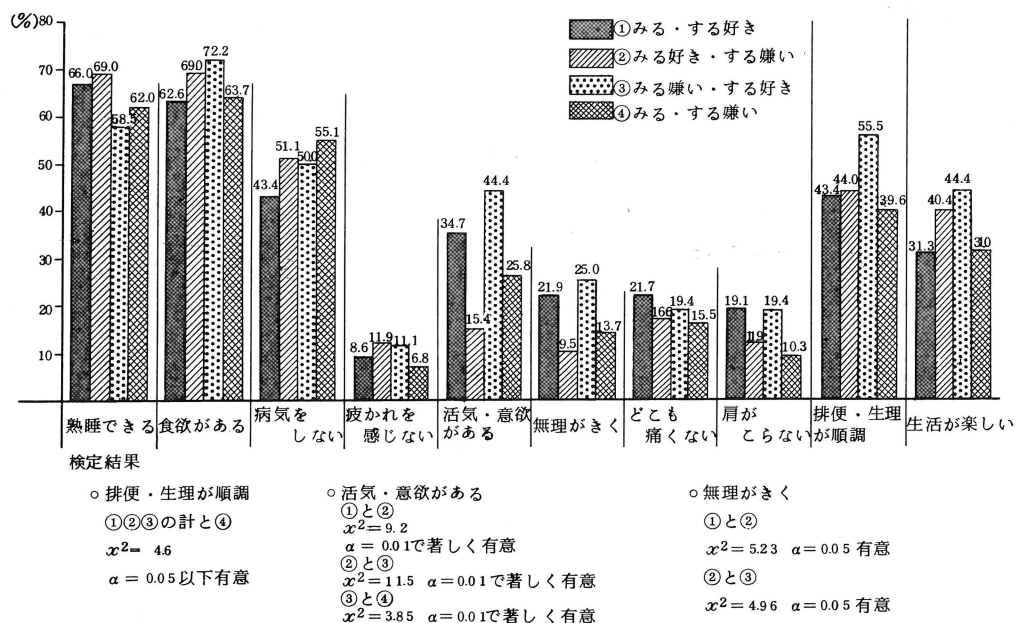


表 2 健康状態の自覚

項 目		調査人数	よ い		ふ つ う		悪 い	
			N	%	N	%	N	%
運動に 興味がある	みる・する好き	1 1 5	2 5	21.7	7 3	63.4	1 4	12.1
	みる好き・する嫌い	8 4	1 3	15.4	6 1	72.6	8	9.5
	みる嫌い・する好き	3 6	1 1	30.5	2 1	58.3	4	11.1
	①・②・③の計	2 3 5	4 9	21.1	1 5 5	66.8	2 6	11.2
運動に 興味がない	みる嫌い・する嫌い	5 8	1 2	20.6	3 7	63.7	9	15.5

図2 健康であると感じている現象



③のグラフが類似であった。することの好きの層①と③は、「熟睡できる」、「食欲がある」、「病気をしない」、「排便生理が順調」等の生理的現象はもちろんのこととして、精神的なもの、「活気意欲がある」、「無理がきく」、「身体のだこも痛くない」、「肩がこらない」が健康である現象としてあげられていた。

(3) 健康維持の工夫

健康維持の工夫の状態を、運動の興味の有無でみると（表3）、運動に興味がある層は、「睡眠を充分とるようにしている」67.8%で第1位にあげられ、つぎに「栄養に気をつけて

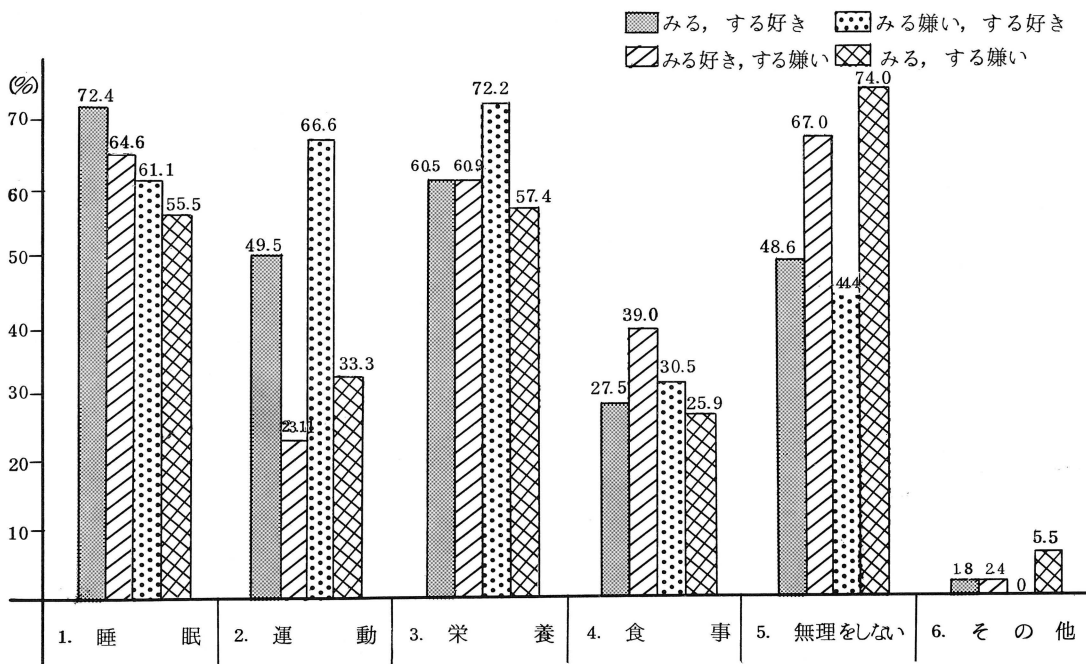
表3 健康維持の工夫

層	1. 睡眠		2. 運動		3. 栄養		4. 食事		5. 無理をしない	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
運動に興味がある層	154	67.8	97	42.7	142	62.5	73	32.1	124	54.6
運動に興味がない層	30	55.5	18	33.3	31	57.4	14	25.9	40	74.0

いる」,「無理をしないで身体を休めるようにしている」,「運動するようにしている」とつづいている。運動に興味がない層は,「無理をしないで身体を休めるようにしている」,74%で第1位にあげられ,つぎに「栄養に気をつける」,「睡眠をとるようにしている」,「運動するようにしている」となっている。

運動に興味のある層は,健康維持のために運動することがもっと上位にくることを予想していたが,予想に反して低い値を示したのは,②の層みる好き,する嫌いの「運動するようにしている」23.1%と他の2つの層①と③より極端に低い値を示しているためであろう。運動に興味がない層は健康維持のために「無理をしないで体を休める」が第1位にあげられているが,「運動するようにしている」というものが33.3%ともいるということは,良い傾向にあると思える。興味度のちがいでみると「運動するようにしている」では,することの好きの層①と③では,②と④のすることの嫌いの層より高い割合で「運動する」という積極的健康維持がとられていることがわかった。これを年代別にみると,「運動する」など,

図3 健康維持の工夫(興味度ごとの比較)



検定結果

2. 運動

①と②	$\chi^2 = 13.7$	} $\alpha = 0.01$ 以下 著しく有意
②と③	$\chi^2 = 20.4$	
③と④	$\chi^2 = 9.6$	
④と①	$\chi^2 = 3.85$	} $\alpha = 0.05$ 以下 有意
①と③	$\chi^2 = 3.9$	

5. 無理をしない

①と②	$\chi^2 = 6.42$	} $\alpha = 0.01$ 以下 著しく有意
②と③	$\chi^2 = 5.34$	
③と④	$\chi^2 = 8.09$	
④と①	$\chi^2 = 9.54$	

積極的に生活の中に運動をとり入れている者は、年令の増加とともにきわめて少なくなる一般的傾向があらわれてくると考えられたが、することの好きの層では、30代が60.8%、40代が59%とつづいている。これは、30代の主婦は子供と一緒に身体を動かす機会が多いためでないかと思われる。③の層でも同じ傾向にある。「無理をしないで体を休める」は、することの嫌いの層②と④は、することの好きの層①と③より高い割合で、ほとんどの者が健康維持のために「無理をしないようにしている」という消極的健康維持にとどまっている。「栄養に気をつける」では、興味度ごとのちがいはないが、年代別にみると40代にいくにしたがって高い割合を示している。これは、一般に健康や体力を増進したいという欲求は強いけれども、それを実践している人が少なく、実践している人も運動を生活の中にとり入れている人は非常に少ない。健康や体力を維持するためには、栄養や睡眠も大切であるが、運動をしないとかえってふとり過ぎになり成人病の原因をつくることにもなりかねないので、運動の興味の有無に関係なく運動の必要性を認識し、実践していくことが望まれる。

2. 生活構造から

家庭婦人の1日の過ごし方を実践記録として平日（水、土曜日）、休日（日曜日）の実態を家事労働、生理時間、職業時間、余暇時間、睡眠時間などからみたが、ここでは余暇時間の使い方とスポーツ及び身体活動時間との関係からみた。

余暇時間は、運動に興味がある層がない層より少ない。このことは、運動に興味がある層は、余暇時間以外の時間、たとえば、職業時間、家事労働時間、生理的時間にとらわれているためではないかと思われる。「新聞、ラジオ、テレビ」に費やす時間は、運動に興味がない層がある層に比べ平均値で平日30分～1時間程度多く、休日では差がみられない。「趣味と休けい」の時間は、運動に興味がない層がある層にくらべ平日、休日ともに20分～30分程度多かった。「スポーツ及び身体活動時間」は、運動に興味がある層は、平均値1時間49分で休日に多かった。

興味度のちがいでみると、「新聞、ラジオ、テレビ」に費やす時間では、④のみる、する嫌いの層に多いのがめだち、「趣味と休けい」では、②と④のすることの嫌いの層に多いのがめだつ。「スポーツ及び身体活動を行っているもの」は、平日で②と④に、休日で①と③に多かった。現在では、テレビ、新聞、ラジオ、スポーツをみる等の消極的活動が主となっているが将来の方向としては、旅行、ハイキング、身体活動、スポーツを自分でするといったような積極的活動にもっていく必要がある。さらに余暇時間とスポーツ及び身体活動の時間を1週間の実践記録からみると（図5）、興味度のちがいで、①と③のすることの好きの層では、わずかではあるが余暇時間の中で身体活動に費やしている時間がすることの嫌いの層よりも多くなっている。特に③のみる嫌いする好きの層は、余暇時間が少ない中で身体活動及びスポーツに費やす時間が多いのがめだっている。1週間のうちで後半の金、土、日に身体活動及びスポーツに費やす時間が多かった。又、身体活動を

図 4 生活構造から

(1) 余暇時間(平均値)

		水	土	日
新聞・ラジオ	A	2時間 22分	3時間 5分	3時間 44分
	B	3時間 13分	3時間 46分	3時間 47分
趣味	A	1時間 55分	1時間 53分	1時間 50分
	B	2時間 27分	2時間 13分	2時間 20分
休 け い	A	1時間 48分	1時間 59分	2時間 21分
	B	2時間 18分	2時間 19分	2時間 43分
身体及び スポーツ	A	55分	1時間 9分	1時間 49分
	B	1時間 15分	1時間 45分	1時間 40分

- ① みる, する好き
 - - - - - ② みる好き, する嫌い
 - - - - - ③ みる嫌い, する好き
 ——— ④ みる, する, 嫌い } B運動に興味がない。
 ○ ——— ①②③の計 } A, 運動に興味がある

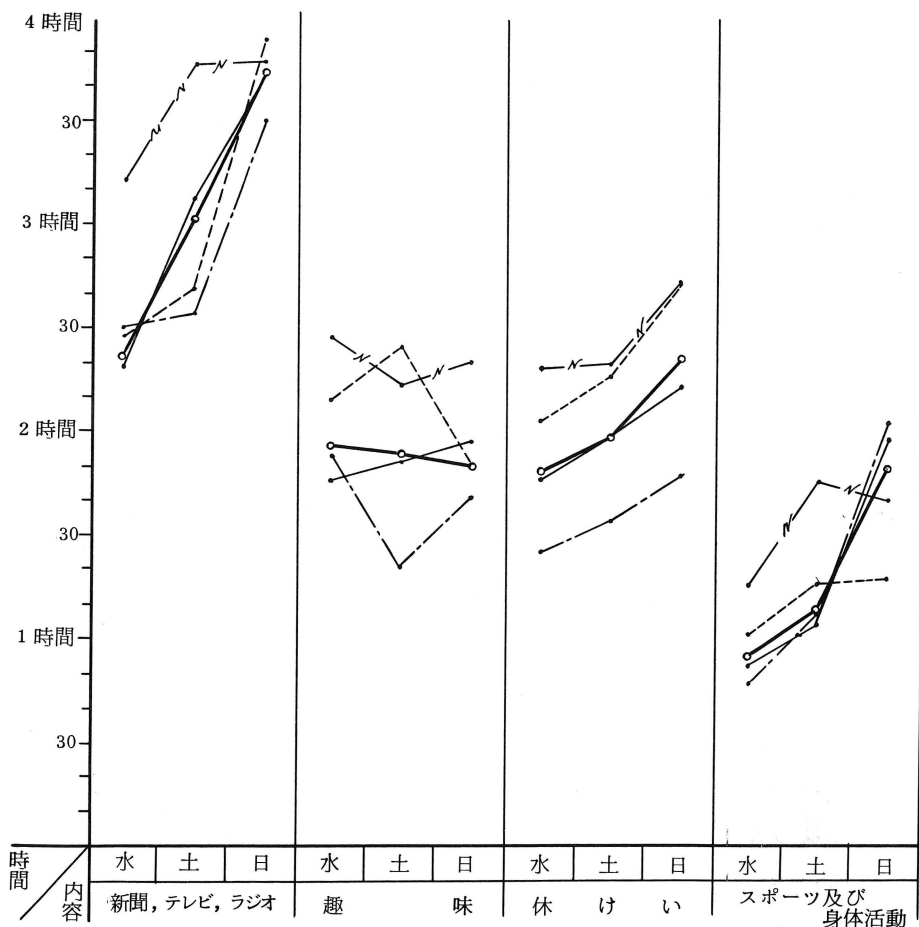
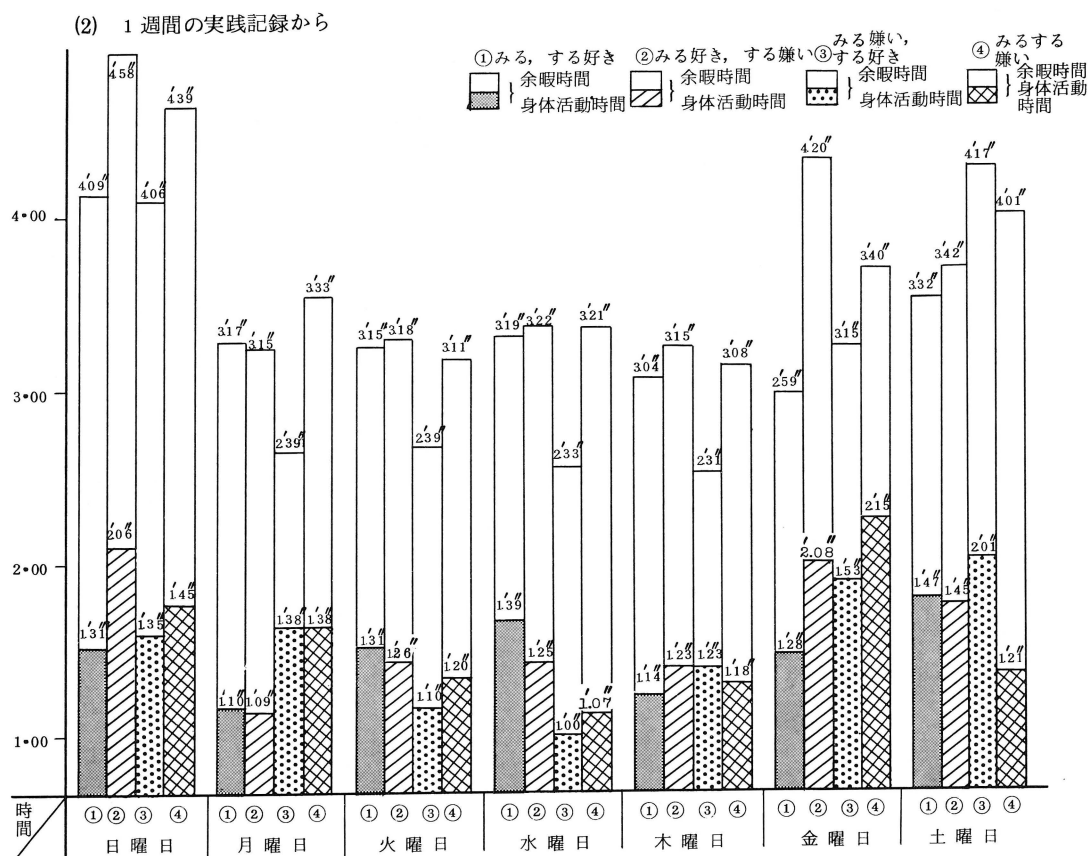


図 5 生活構造から



している人の1日の中での身体活動時間と内容をみると(表4), 各層に共通していえることは, 身体活動に費やす時間が, 15分~30分帯に一番多く, 60分がそれにつづいている。その内容はすることの嫌いの層②と④で, 散歩, 体操, バトミントン, 庭手入れと内容に変化がなく, 軽度のものが多く, することの好きの層①と③では, 内容がバラエティに富んでいたのが興味深い。年代別にみると, 30代ではどの層においても1日の身体活動時間が多く, 内容も豊富であるが, 20代においては運動に興味のある層は, 身体活動時間が長い時間ではないがもうけられている。運動に興味のない層では, 身体活動時間がない。40代では, どの層においても1時間以内の身体活動時間がもうけられ内容はスポーツよりもむしろ美容体操, 散歩, 園芸, 花, 庭いじりが多かった。1日の中での身体活動が行なわれる時間帯は, 正午~3時までの間に行われていることが多く, 運動の興味度では違いはみられなかった。

3. スポーツについての関心度

(1) 興味の有無と運動の経験度

女性の現在及び将来の生活をしていく上に大切な要因である運動経験度をみると, 表5

表4 1日の中の身体活動の時間と内容

年代 時間 内容	20代			30代			40代		
	内	容	計	内	容	計	内	容	計
④ 運動に興味がある	① みる・する 好き	15～30	散歩	6	美容体操、バトミントン、散歩、なわとび、バレーボール、ラジオ体操	39	花いじり、散歩、なわとび、美容体操		23
		1:00	散歩、ボーリング、卓球、テニス、バレーボール、ダンス	12	散歩、畑手入れ、バレーボール、自転車乗り、ゴルフ、なわとび体操	41	美容体操、バトミントン、バレーボール		6
		1:30	卓球、ボーリング、バレーボール、ダンス	11	体操、散歩、畑手入れ、ボール投げ	7	サイクリング、花いじり、バレーボール		7
		2:00	散歩、バレーボール、テニス	8	山菜取り、庭手入れ、散歩、バレーボール、卓球	14	バスケットボール		1
		2:30			バレーボール、卓球、散歩、美容体操	8			
		3:00	卓球	1	卓球	1			
		3:30			歩く運動	1			
		4:00			畑手入れ、登山	4			
		4:30			ハイキング	1			
		5:00			ハイキング	1			
		6:30			登山	1			
	② みる好き、する嫌い	15～30	散歩	7	テレビ体操、美容体操、ラジオ体操	7			
		1:00	散歩、ボール遊び、なわとび		散歩、テレビ体操、遊技、庭手入れ、美容体操	19	歩く運動、散歩		18
		1:30	散歩	3	体操、なわとび、山菜とり、散歩、庭手入れ、バトミントン	8	庭の手入れ、歩く運動		3
		2:00	散歩	1	散歩、庭手入れ	5	バレーボール		1
		2:30			牛乳配達	1	歩く運動		1
		3:00					バレーボール、庭の手入れ		2
		4:00			ハイキング	1			
		4:30	遠足	1					
		5:30	遠足	1					
		3:00	散歩、美容体操	3	バトミントン、散歩、体操、なわとび	29	体操		7
	③ みる嫌い、する好き	1:00	ボーリング、散歩	4	バトミントン、畑手入れ、美容体操	6	バレーボール、美容体操		3
		1:30			散歩	2	体操、園芸		3
		2:00	バトミントン、ダンス、散歩、園芸	7	卓球、バトミントン、散歩、なわとび	8	散歩、バレーボール、園芸、山歩き		3
		2:30	バトミントン	1					
		3:00					散歩		1
		4:00	山菜とり	1			ハイキング		1
		5:00	遠足	1	遠足	1			
		6:30			レクリエーション、バレーボール	2			
⑤ 運動に興味がない	④ みる嫌い、する嫌い	15～30			園芸、散歩、なわとび、バレーボール、歩く運動	18	体操、散歩、なわとび、歩く運動		7
		1:00			園芸、美容体操、散歩、バトミントン	17	園芸、散歩、体操		4
		1:30			散歩、遠足	2			
		2:00			散歩、園芸	6			
		3:00			散歩、園芸	2	山菜とり、歩く運動		2
		4:30			遠足	1			
		5:30			遠足	1			

表 5 運 動 経 験 度

		過去の経験年数	20代		30代		40代		総 合		h
			N	%	N	%	N	%	N	%	
④ 運 動 に 興 味 が あ る	① み す る 好 き	1 年 以 内	3	9.3	1	5.2	0	0	4	6.2	+ 9.6 - 4.0
		3 年 以 内	19	59.3	7	36.8	6	46.1	32	50.0	+ 13.2
		5 年 以 内	1	3.1	6	31.5	2	15.3	9	14.0	+ 11.6 - 7.9
		6 年 以 上	9	28.1	5	26.3	5	38.4	19	29.6	+ 13.2 - 11.3
		(計)	32		19		13		64	56.0	
	② み す る 好 嫌 き	1 年 以 内	0	0	1	25.0	0	0	1	6.6	+ 24.7 - 4.9
		3 年 以 内	3	50.0	2	50.0	4	80.0	9	60.0	- 27.5 + 23.4
		5 年 以 内	1	16.6	1	25.0	1	20.0	3	20.0	+ 28.0 - 15.4
		6 年 以 上	2	33.3	0	0	0	0	2	13.3	+ 27.4 - 12.6
		(計)	6		4		5		15	17.2	
	③ す み る 好 嫌 き	1 年 以 内	1	12.5	1	16.6	0	0	2	11.7	+ 26.5 - 9.1
		3 年 以 内	4	50.0	3	50.0	2	66.6	9	52.9	+ 25.8
		5 年 以 内	3	37.5	0	0	1	33.3	4	23.5	+ 28.0 - 15.4
		6 年 以 上	0	0	2	33.3	0	0	2	11.7	+ 26.5 - 9.1
		(計)	8		6		3		17	46.0	
	① ② ③ の 計	1 年 以 内	4	8.6	3	10.3	0	0	7	7.2	+ 6.2 - 3.4
		3 年 以 内	26	56.5	12	41.3	12	57.1	50	52.0	+ 9.9
		5 年 以 内	5	10.8	7	24.1	4	19.0	16	16.6	+ 8.3 - 6.3
		6 年 以 上	11	23.9	7	24.1	5	23.8	23	23.9	+ 8.9 - 7.4
		(計)	46		29		21		96	41.0	
⑤ 運 動 に 興 味 が な い	④ み す る 嫌 い	1 年 以 内	0	0	1	33.3	0	0	1	10.0	+ 34.5 - 9.7
		3 年 以 内	3	100.0	2	66.6	2	50.0	7	70.0	- 35.3 + 23.4
		5 年 以 内	0	0	0	0	0	0	0	0	
		6 年 以 上	0	0	0	0	2	50.0	2	20.0	+ 35.6 - 17.5
		(計)	3		3		4		10	17.0	

のとおりである。運動の興味の有無では、運動経験があると答えているものは、運動に興味がある層では、41%で運動に興味がない層の17%よりも運動経験をもったものが多かった。これを興味度のちがいでみると、①の層56%、②の層17%、③の層46%、④の層17%となっていて、することの好きの層、①の層と③の層では、運動経験をもったものが過半数近くいた。興味度のちがいの各層から、3年以内の運動経験が圧倒的に多く、その経験種目は、球技、ダンス、陸上であった。

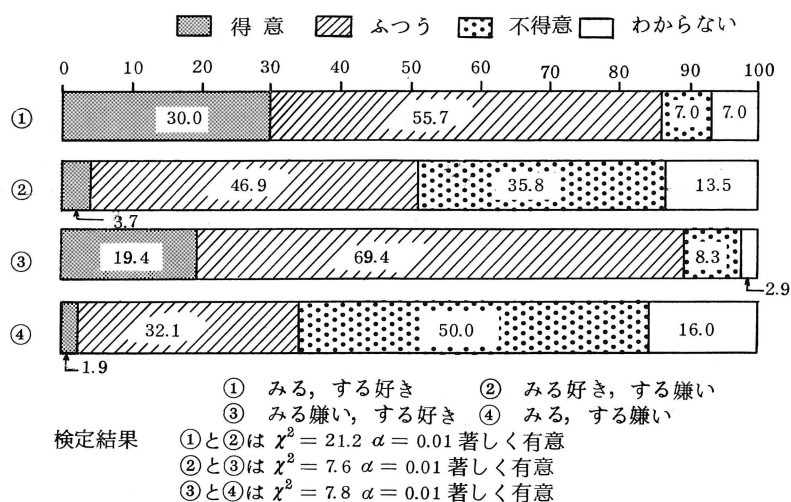
(2) スポーツ実技に

についての得意、

不得意

運動の興味とスポーツ実技が「得意」、
「ふつう」、「不得意」という、自己技術の自覚との関係についてみると、興味度のちがいでは①と③のすることの好きの層では、「得意」と答えているものが多く、①の層では30%が得意である。又①と③

図6 スポーツ実技についての得意、不得意



の層では、「ふつう」と答えているものが過半数近くいる。②と④のすることの嫌いの層では、「不得意」と答えているものが多く、④の層のみることもすることも嫌いでは、50%である。これは、スポーツの得意・不得意は運動の興味度と相関関係にあることを示しているものである。本人の技術的自信は、運動に興味を示し、運動をする欲求をかりたて大きな要因となる。

(3) 現在運動している人の実施度

現在運動しているものは、運動の興味の有無でみると、運動に興味のある層Aは、62%で2/3は運動を行っており、運動に興味がない層Bは、36%で1/3が運動を行なっている。興味度のちがいでみると、「みる・する好き」①の層73%、「みる嫌い、する好き」③の層69%と、することの好きの層は、実施度が高く、「みる好き、する嫌い」②の層44%、「みる嫌い、する嫌い」④の層36%と、することの嫌いの層は、好きの層に比べ実施度が低かった。これは運動をすることの好きな人は、現在運動を実施している人が多いという平凡なことが証明された。又週単位、月単位、年単位、シーズン単位別に運動実施度をみると、いずれも運動に興味がある層がない層に比べ実施度が高い。特に週単位、年単位で実施していることが多く、その種目は、週単位では散歩、ラジオ体操、美容体操が多く、年単位では、ボーリング、水泳、スケートが多かった。

(4) 運動効果についての意識の変化

現在運動を実施しているものの実際運動した後の意識の変化を、(a)体重、(b)体調、(c)軟度、(d)睡眠、(e)食事、(f)日常動作、(g)疲労、(h)性格、(i)社交性、(j)家庭内の雰囲気、(k)身だしなみ、①家計などの項目について調べた結果、全体として運動に興味がある層にやや高く効果があらわれた。特に「体調」では、体調が良いと答えているものは、運動に興味

表6 現在運動している人の実施度

	週　　～					月　　～					年　　～					シーズン　　～				
	種　目	20代	30代	40代	総合	種　目	20代	30代	40代	総合	種　目	20代	30代	40代	総合	種　目	20代	30代	40代	総合
運動に興味がある層	散歩	13	23	16	52	散歩	9	9	1	19	散歩	7	2	1	10	スキー	23	24	11	58
	ラジオ体操	9	21	8	38	社交ダンス	10	1	2	13	社交ダンス	3	0	0	3	水泳	0	0	1	1
	美容体操	11	17	6	34	ボーリグ	7	3	0	10	ボーリグ	27	11	4	42	スケート	0	0	1	1
	社交ダンス	5	2	1	8	スキー	1	0	0	1	卓球	1	1	0	2					
	ボーリグ	1	0	0	1	バドミントン	1	1	0	2	バレーボール	3	0	0	3					
	バレーボール	1	5	3	9	バレーボール	5	5	2	12	スキー	18	9	2	29					
	卓球	3	1	0	4	卓球	1	1	0	2	水泳	18	8	6	32					
	なわび	2	1	0	3	テニス	0	1	0	1	登山	1	0	1	2					
	スケート	1	1	0	2	バスケ	1	0	0	1	ラジオ体操	0	1	0	1					
	野球	1	0	0	1	水泳	2	0	1	3	クレイ射撃	0	1	0	1					
層	バドミントン	0	1	0	1															
	年代別N/%	47/30.7	72/47.0	34/22.2	153/		37/58.7	21/33.3	6/9.5	63/		78/62.4	33/26.4	14/11.2	125/		23/38.3	24/40.0	13/21.6	60/
	周期別割合				65.1					26.8					53.1					25.5
運動に興味がない層	散歩	1	1	5	7	散歩	0	3	0	3	散歩	1	0	0	1	スキー	0	1	2	3
	美容体操	2	3	0	5	社交ダンス	0	1	0	1	水泳	0	4	1	5					
	ラジオ体操	0	3	2	5	水泳	0	1	0	1	スケート	1	0	0	1					
	バレーボール	0	1	0	1						ボーリグ	0	1	3	4					
層	年代別N/%	3/16.6	8/44.4	7/38.8	18/		0/	5/100	0/	5/		2/18.1	5/45.4	4/36.3	11/		0/	1/33.3	2/66.6	3/
	周期別割合				31.0					8.6					18.9					5.1

がある層40%，ない層19%と差がみられた。「身体の軟度」－柔らかくなった，39.7%，「睡眠」－よく眠れる，67.8%，「食事」－食欲がある，58.9%，「日常動作」－機敏となった，23.2%，「性格」－明るくなった，42.1%，「社交性」－社交的になった，25.3%，以上の項目では，いずれも運動に興味のある層がない層よりも，大きな効果を示している。興味度のちがいでみると，①と③のすることの好きの層に，高い効果がみられ運動をすることへの興味は，運動効果の面へも大きく影響してくるということである。

(5) 現在運動していない理由

現在運動をしていない人の理由を社会的理由，家庭的理由，本人の性格及び身体的理由として調べてみた。運動の興味の有無でみると，社会的理由の施設場所がなく運動ができない理由は，運動に興味がある層に多く，仲間がいなくて運動していない理由は，運動に興味がない層に多い。又運動に興味のない層は，家庭的理由で，家事労働が忙しくてつかれてできない人は18.9%で少なく，それよりも，運動がきらい27%，運動するとつかれる

図 7 運動効果についての意識の変化

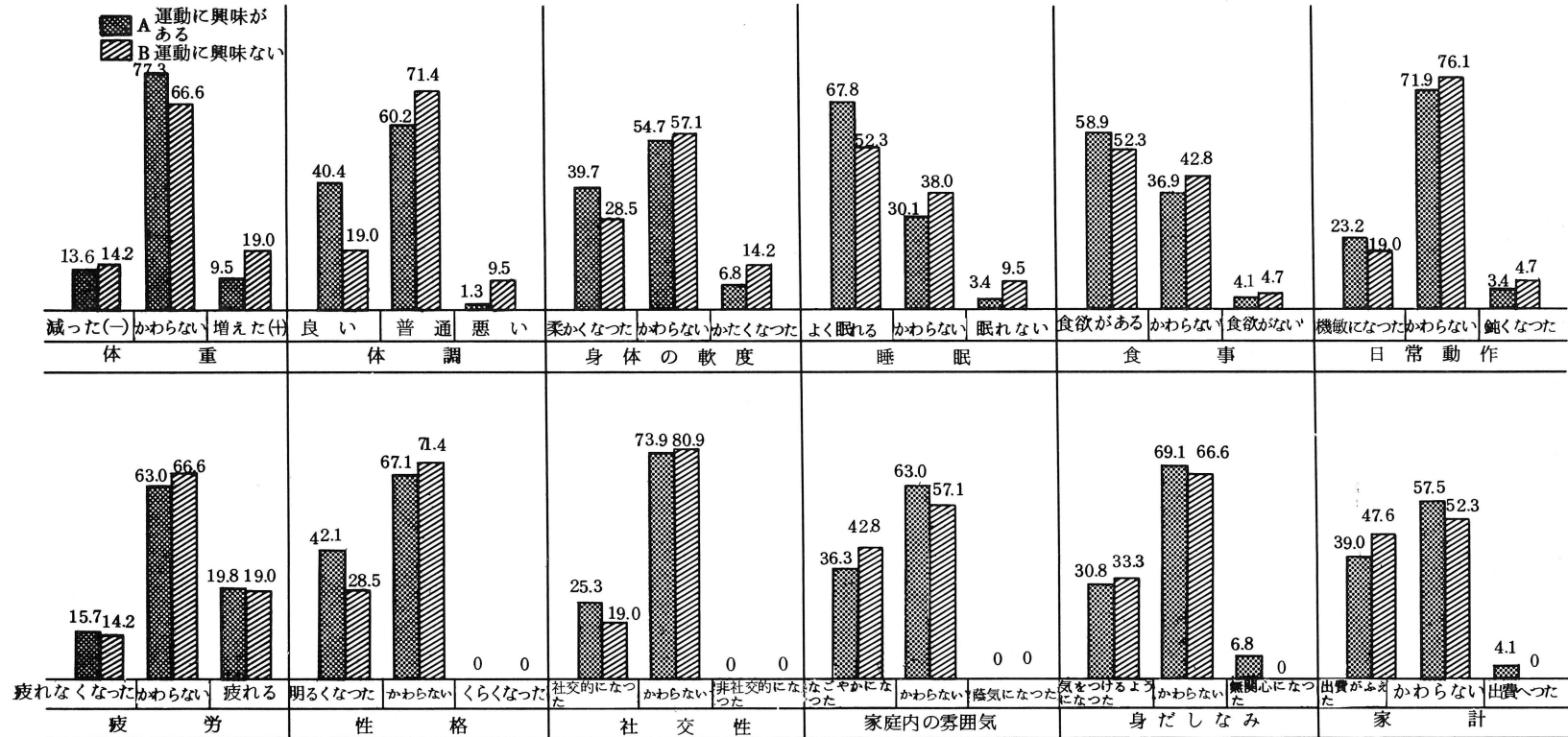
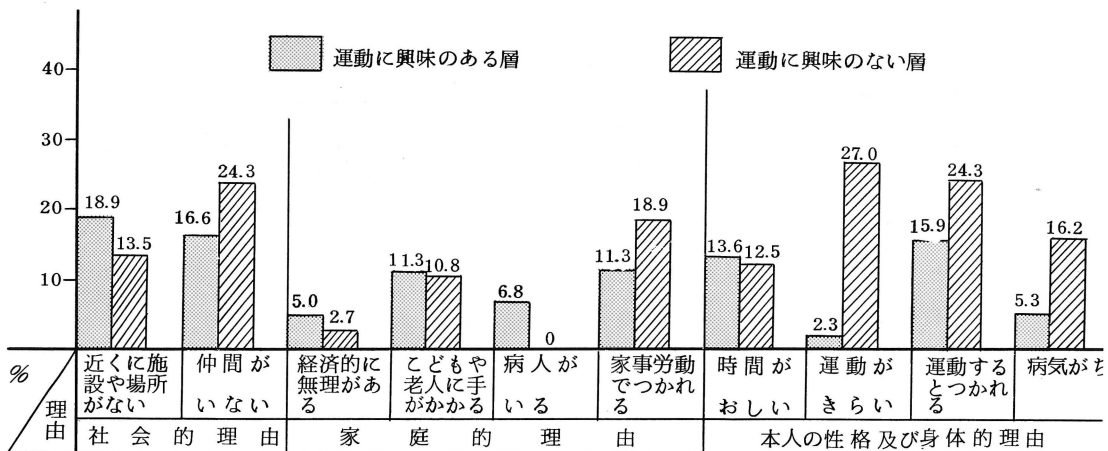


図 8 現在運動をしていない理由



24.3%等の本人の理由によって運動していない人が多い。興味度のちがいからみると、社会的理由の施設場所がない、仲間がいない理由は、①と③のすることが好きの層の運動していない理由となっている。家庭的理由・家事労働でつかれる、運動するとつかれる、運動がきらい等の本人の理由は、②と④のする、との嫌いの層の運動していない理由となっている。運動の興味の有無で共通していることは社会的理由が比較的高い割合を示している。特に運動することへの興味がない層には、社会的理由、施設場所がない等の社会的環境づくりが考えられる必要がある。

(6) 自分に適した運動に対する考え方と事例

自分に適した運動に対する考え方とその運動事例をみて各層の特徴をあげてみると、①の「みる、する好き」の層では、年令、体力、能力に適し、運動量が適切であるという理由から球技、ダンス、体操、ボーリング、ゴルフをあげ、②の「みる好き、する嫌い」の層では、やせたいという理由から体操、バトミントン、なわとびをあげ、③の「みる嫌い、する好き」の層では、好き、得意、健康維持という理由からスキー、体操、球技をあげ、④の「みる嫌い、する嫌い」の層では、やせたいという理由から水泳、美容体操をあげていた。することの好きの層では、年令、体力、能力に適している、好き、健康維持の理由からその種目内容も活発なものが多く、することの嫌いの層では、やせたい、体力増進、健康維持の理由から種目内容も目的にあった、体操、美容体操が多かった。

Ⅳ ま と め

全体をとおして大きく変化がみられたのは、運動に興味のある中でも「する」ことの興味と「みる」ことの興味の層の差が大きく分化されていた。ということは、どの項目から

表7 自分に適した運動に対する考え方と事例

理 由	① みる する 好き		②みる好きする嫌い		③みる嫌いする好き		④ みる する 嫌い	
	N	種 目 内 容	N	種 目 内 容	N	種 目 内 容	N	種 目 内 容
1. 年齢, 体力, 能力に 適してる運動量が 適切	14	バレーボール, バスケット, ダンス, 卓球, ボーリング, ゴルフ, 体操	4	ハイキング, バトミ ントン, なわとび, 美容体操	2	バトミントン	4	バトミントン, ラジオ体操, な わとび
2. 手軽に, 気軽に, 簡単に時間をかけず にできる。	7	美容体操, 卓球, バトミントン, スケ ート, ラジオ体操, 水泳, 散歩	2	卓球,バトミントン スケート	1	バトミントン	4	バトミントン, 卓球, バレーボ ール
3. 好きだから, 得意だから	4	バレーボール, ス キー, バスケット, ドッチボール, バト ミントン	2	スキー, テニス	3	スキー, 体操, バレーボール	0	
4. やせたい, 体重減少	10	水泳, ハイキング, 美容体操, ゴルフ, なわとび, バドミ ントン, ボーリング	9	体操, バトミント ン, 美容体操 なわとび	2	走る, スキー, 美容体操, 散歩	6	水泳, 美容体操,
5. 無理なく楽しんで 誰れとでもできる	5	バトミントン,卓球, バレーボール, ボー リング	2	柔軟体操	0		0	
6. 家族とできる 子供とできる	4	ボーリング, バトミ ントン, 卓球,テニ ス, スキー, 柔軟 体操	4	散歩, ハイキング, ボーリング, スキー, ボール遊び, バト ミントン	2	スキー, ボーリ ング, 体操	3	ボーリング, スキー 水泳, テニス
7. 健康維持(食欲, 疲労, 肩こり, 血液 循環) 体力増進, 若さ保持	9	バスケットボール, スキー, 水泳, 散 歩, ラジオ体操, サイクリング, 美容 体操	7	ラジオ体操, 山登 り, 美容体操, 水泳, スケート, ボーリング, スキー, 軽い運動	3	体操, 美容体操 テニス	3	歩く, 美容体操
8. 柔軟な体の保持 機敏な動き 全身運動で	6	美容体操, 水泳, バレーボール,卓球 スキー	2	卓球, テニス, 体操				
9. 精神統一, 気分転換	3	登山, マラソン			1	登山	1	散歩
10. 過去に経験がある	3	バレーボール,卓球, バトミントン	3	体操, ラジオ体操, バトミントン, テニス				
11. 経費がかからない			1	バレーボール, バト ミントン, なわとび				
12. ひとりでできる	2	スキー, スケート, 水泳, 散歩	2	なわとび	1	スキー		
13. 多数でできる	1	バレーボール						
14. 不得手だから							1	スキー
15. 暇がある			1	歩く, バレーボール				
16. 理由なし	1	なわとび, バレー ボール, マラソン, 社交ダンス	1	バレーボール, 卓球	2	バトミントン, 卓球	1	バトミントン

も②のみ好き、する嫌いの層と④のみ嫌い、する嫌いの層、いわゆる「する」ことが嫌いの層が類似の結果をしめしていたことである。このことは、今後運動に対する興味も「することの興味」と「みることの興味」は大きく分化され、「みることの興味」は、Mass mediaとしてテレビ・ラジオ・新聞などの影響であるから、スポーツ及び身体活動の本質を考え、運動に対する興味も「みる」という消極的な興味のもち方から「する」という積極的な興味のもち方へと変えていくことが必要である。

全体として先ず健康に対する本人の自覚では、運動の興味の有無による差異はあまり認められなかったが、健康であると感じている現象では、することに興味のあるものは、生理的現象の上に、さらに、活気・意欲がある等の精神的現象があげられていた。することに興味のないものは、生理的現象のみにとどまっていた。健康維持の工夫では、することに興味のあるものは、健康維持するために、「運動をするようにしている」という積極的な姿勢がみられるが、することに興味のないものは、「無理をしないで体を休めるようにしている」ものが多く消極的であった。つぎに生活構造の中では、することに興味のあるものは、余暇時間の中で身体活動に費やす時間がやや多い。

つぎにスポーツについての関心度では、運動に興味のあるもの、特にすることに興味のあるものは、過去に運動経験のあるものが多くスポーツの実技についても得意としているものが多い。それに現在にいたっても運動を実施しているのが多くみられ、健康であると自覚している。以上のことは、運動すること、即ち実際に体を動かすことに興味をもつということは、健康を維持増進するために必要なことであり、女性の健康生活を築き上げる際に重要な要因となる。体を動かす機会を大いにづくり、運動することに興味をもつように適切な指導を行ない、女性にふさわしい運動、興味の湧くような運動を今後考えていきたいものである。

最後に本研究に対し、適切な御指示を賜った札幌大学の太田恭子助教授に深く感謝いたします。